

## ファミリー健康相談

## Monthly Report

全体の相談状況から

11月号



## 11月の相談傾向

## &lt;誤飲に関するご相談&gt;

誤飲とは、本来飲み込むべきでないものを誤って口にしてしまうことを指します。特に乳幼児では多く見られる事故で、日々多くのご相談が寄せられています。「病院に行くべきか」「家で様子を見てよいか」など、保護者の不安は大きく、迅速で適切な対応が求められます。誤飲した物の成分や形状などから中毒症状の危険性を判断し、速やかに受診が必要かを分かりやすくご案内します。ご相談者が落ち着いて対処できるよう不安な気持ちに寄り添い、少しでも頼れる窓口であり続けられるよう心掛けています。

2歳の娘が、30分前にカルピスハイボール（約300mLのグラスに、ウイスキーとカルピスを各3分の1ずつ入れ、炭酸水で割ったもの）を2口ほど飲んだ。現在は眠っている。このまま様子を見てよいか。

(30代 男性)

1歳の息子が10分ほど前にこぼれたフレグランス剤（液体）をなめた可能性がある。症状はないが、今すぐ病院に行くべきか。

(20代 女性)

食事中に部分入れ歯が外れて飲み込んでしまった。入れ歯は針金で銀歯をかぶせた形状で、先端がとがっている。長さは2~3cmある。すぐ病院に行くべきか、何科にいけばよいか。

(60代 男性)

10ヶ月の息子が、5分ほど前に紙おむつをかじった。口の周りと口の中に、吸収体と思われる直径1~2mmのビーズが数個あった。口の中は搔き出して拭き取ったが、飲み込んだ可能性がある。現在、症状はないが心配なので、今すぐ受診するべきか。

(30代 女性)

## 顧問医からのアドバイス

## ◆ 強度近視性白内障治療について

小学生の頃から近視が進行し、高校生から眼鏡やコンタクトレンズを使用している。現在の視力は0.02程度で、最近は視力低下や光への過敏を自覚している。定期受診で強度近視性白内障と診断された。仕事への影響が出ているため、白内障手術（多焦点眼内レンズ）の検討を考えるようになった。60歳での手術は適切であるかどうか。また、過去に網膜裂孔の処置を受けており、現在は緑内障の点眼治療中である。相談や手術を希望する場合、現在通院している眼科で相談するべきか、他の病院に直接相談するべきか迷っている。

(60代 女性)

目の不調や手術の時期、医療機関の選択についてご不安を抱えておられるのこと、順を追ってお答えいたします。白内障手術の適切な時期は、年齢や視力の数値ではなく、日常生活に支障があるかどうかが判断基準となります。まぶしさや視力低下を自覚されている場合は、専門医に相談される良い時期とかと思います。光への過敏は白内障以外の原因も考えられるため、併せて確認されることをおすすめします。多焦点眼内レンズは、緑内障治療中の方や光に敏感な方には適さない場合があり、慎重な判断が必要です。手術を受ける医療機関については、網膜裂孔や緑内障の治療を受けておられる主治医にまず相談されることが適切です。説明の丁寧さや合併症への対応方針も、医療機関を選ぶ際の重要な要素となります。ご参考になれば幸いです。どうぞ大事になさってください。



## 今月の HOT VOICE

### ----- 指の腫れ

少し前から、手の指の爪のすぐ下が膨らんできて痛みがある。リウマチかもしれないと心配している。

(50 代 女性)

関節リウマチは、関節内の滑膜という組織が異常増殖し、関節内に慢性の炎症を生じる疾患で、進行すると関節が破壊され、さまざまな程度の機能障害を引き起こします。最初に症状が出やすいのは手首と指の付け根の関節で、貧血や微熱、全身倦怠感などの全身症状を合併することもあります。

また、指の第一関節のみの症状であれば、ヘルニア結節の可能性があります。これは指の第一関節が腫れ、熱感を伴って痛む病気で、水ぶくれのようなふくらみ（粘液囊腫）が生じることもあります。40 代以上の更年期の女性や手を酷使する人は発症リスクが高く、指先に負担をかけないよう注意が必要です。原因は不明といわれていましたが、最近では女性ホルモン（エストロゲン）の減少や骨粗鬆症と密接な関係があることが分かってきました。レントゲンや血液検査などで鑑別できますが、いずれの場合も自然経過では改善せず、症状が進行してしまうため、早期に治療を始めることが大切です。しっかりと診断することが正しい治療につながりますので、自己診断せず、まずは整形外科を受診しましょう。

### Web 相談

#### ◆ 膀胱炎

夏に膀胱炎になり、3 種類の抗生素を変更しながら治療を受け、漢方も内服してようやく改善したが、その後も頻尿が続いている。尿は綺麗になっていると主治医から説明を受けているが、昼より夜の症状が強く、寝つけなかったり何度も目が覚めたりして睡眠不足になっている。仕事中も尿意が気になり、水分を控えたり、調整しながら過ごしているが、頻尿による睡眠不足が解消せず、精神的にもつらくなっている。どうしたらよいか。

(30 代 女性)

膀胱炎発症後の体調の変化に、大変お辛い生活をお察しいたします。治りにくい膀胱炎や頑固な頻尿には、間質性膀胱炎という病気があります。細菌感染で起こる急性膀胱炎や、尿意切迫感を伴う過活動膀胱と症状が似ていますが、全く別の病気です。間質性膀胱炎では、膀胱粘膜表面を保護するバリアーの部分が何らかの原因で損なわれ、尿の成分が膀胱粘膜に染み込み、少し尿がたまっただけでもトイレに行きたくなります。病院を受診しても尿に異常がないと言われ、内服治療に効果がない顕著な頻尿が続く場合は、改めて医師に継続して相談するとよいでしょう。

なお、頻尿を避けるために水分摂取を控えられているとのことですが、膀胱炎を繰り返さないためには水分摂取も大切です。ご相談者様は睡眠にも支障をきたす頻尿が続いているので、早急にこれまでの状況を把握している主治医、もしくは泌尿器科を受診し、検査などの必要性について相談されることをおすすめします。

## 顧問医からのメッセージ



### ----- 甲状腺ホルモン異常 -----

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下に位置し、羽を広げた蝶のような形をした重さ 15~20g ほどの小さな臓器です。ここから分泌されるトリヨードサイロニン (T3) やサイロキシン (T4) といった甲状腺ホルモンは、下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン (TSH) によって調節され、全身の代謝をコントロールする重要な役割を果たしています。

甲状腺ホルモンが過剰になる代表的な病気にはバセドウ病があり、逆に不足する病気としては橋本病（慢性甲状腺炎）が知られています。これらは特に女性に多くみられる疾患です。ホルモン量が変化するとさまざまな症状が現れ、ホルモンが多い場合には動悸・息切れ・暑がり・食欲亢進・体重減少・手の震え・下痢・月経不順などが、少ない場合にはむくみ・寒がり・便秘・体重増加・皮膚乾燥・無気力・脈の遅さなどがみられます。

診断には血液検査と超音波検査を行い、血液検査では遊離T3・遊離T4・TSHに加えて、バセドウ病や橋本病が疑われる場合には自己抗体も測定します。超音波検査では甲状腺の腫れや構造の異常を確認します。治療は病気によって異なり、バセドウ病では抗甲状腺薬による薬物療法、手術、放射性ヨード治療（アイソトープ治療）などが選択されます。橋本病の場合は、ホルモン不足が進んだ際に内服薬による治療を行います。

甲状腺の病気は症状が多岐にわたり、ほかの不調と見分けがつきにくいこともあります。人間ドックや健康診断では、オプションとして甲状腺検査を追加できる場合もありますので、これまで一度も検査を受けたことがない方は、このような機会に甲状腺の状態を確認してみてはいかがでしょうか。全身の健康を守るために、早期の気づきが大切です。